



Original

La enseñanza de la autoejercitación del ejercicio físico. Una mirada personalizada de la Educación Física en la educación superior **The learning self-judgment of the physical exercise. A quite personalized look of Physical Education in the High Education**

Arturo Ignacio Navas López. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[\[anavaslopez@udg.co.cu\]](mailto:anavaslopez@udg.co.cu) 

José Ezequiel Garcés Carracedo. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[\[jgarcesc@udg.co.cu\]](mailto:jgarcesc@udg.co.cu) 

Recibido: 10 de febrero de 2021 | **Aceptado:** 10 de mayo de 2021

Resumen

El presente trabajo constituye una propuesta necesaria para resolver desde el punto de vista didáctico y metodológico uno de los problemas de la Educación Física en la actualidad en la Educación Superior, tiene como objetivo concretar aspectos en el orden teórico sobre la autoejercitación del ejercicio físico, así como la implicación de las operaciones motoras y cognitivas en la movilización que el individuo debe realizar para ejecutar una tarea, los mecanismos físicos y mentales que debe poner en juego determinarán la carga de trabajo física. Los principales resultados están dados en aspectos teóricos, que considere la aplicación planificada de los contenidos con un carácter individual y sistemático para la enseñanza de la autoejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales como parte del programa de disciplina de Educación Física Plan "E".

Palabras clave: autoejercitación; ejercicio físico; auto-ejercitación del ejercicio físico; evaluación personalizada

Abstract

The work it constitute necessary propose to resolve the didactic and methodological point of view one of the principals problems of the physical education nowadays in the High Education, has a principal objective stipulate aspects in theorist order about the workout of physical exercising just

like the implication of impulsive operations and cognitive in the individual mobilization must made to execute a task, physical mechanism and mental that this person must put in game, this will determine all the physical work. The main results must be in theorist aspects, which considered this planed app of the contents in individual character and systematic for the knowledge in workout of physical exercising of compensation of the mental working has a part of discipline program Physical Education Plan E.

Keywords: workout; physical exercising; workout of physical exercising; personalized evaluation

Introducción

La universidad como institución tiene el encargo de formar a las nuevas generaciones para garantizar el desarrollo de la sociedad, con el gran reto de crear un recurso humano acorde con el momento histórico y el contexto socio-cultural, por lo que no debe limitarse solo a formar un profesional competente, sino que debe encargarse de incorporar a la sociedad un hombre con un estilo de vida sano para así aportar más y mejor en su entorno laboral.

En Cuba, cada universidad tiene la misión de formar un profesional eficiente, integral, comprometido con su tiempo, capaz de crear y aportar al desarrollo de la humanidad, en el que prevalezcan valores y principios que hagan de él un profesional competente. Para ello se incluyó la Educación Física en el currículo de todos los niveles de enseñanza, lo que permite que el futuro profesional, desde sus estudios primarios, reciba esta asignatura en correspondencia con sus niveles de desarrollo desde el punto de vista biológico, psicológico y fisiológico e incorpore la actividad física a su formación educacional.

A pesar de todos los esfuerzos realizados en esa dirección al ingresar a la universidad el intenso régimen de estudio, hace que muchos jóvenes tiendan a no ubicar la Educación Física como una de sus asignaturas preferidas, desconociendo la importancia de la actividad física para su salud. La Educación Física en el nivel superior juega un papel importante en la formación de los estudiantes y ha transitado por diferentes momentos desde su surgimiento; llegando a visualizar que esta asignatura esta vinculada al perfil del profesional y debe concebirse desde la propia disciplina teniendo en cuenta los elementos más relevantes en la aplicación planificada de los contenidos que garanticen la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para potenciar las capacidades del organismo con la finalidad de favorecer la salud y mejorar la calidad de vida en este tipo de estudiante.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física se le concede prioridad a la autonomía del estudiante en su gestión de aprendizaje, responsabilizándolo de su trabajo personal para lograr este tipo de enseñanza; los contenidos que se planifiquen deben incluir

situaciones de procesamiento de información y toma de decisiones vinculados a aspectos de carácter físico y cognitivo y de esta forma se hace posible la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales.

Este tipo de enseñanza debe dirigirse desde lo personal con la intención de permitir a cada estudiante trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se le deja la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades. En los momentos actuales, se exige potenciar valores vinculados con la actividad independiente y el desarrollo del hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico, para lo cual se necesita del tránsito obligado por dos niveles de asimilación, el nivel reproductivo que se asocia con enseñar a ser independiente y el nivel productivo, con aplicar de forma individual lo aprendido.

Numerosas han sido las investigaciones en el ámbito internacional y nacional relacionadas con esta problemática por autores como: Conde (2011) quien trata en su Tesis Doctoral la interacción de la carga de trabajo física y mental durante y después de un ejercicio físico hasta el agotamiento.

Por su parte Pérez y Almirall, (2013), en la revista cubana de salud y trabajo centra la atención en un Programa multidisciplinario para evaluar las exigencias mentales; en la región se destaca el trabajo doctoral de Báez (2015), el cual aborda la autorregulación y su diagnóstico desde la Educación Física.

Por otra parte, al hablar de enseñanza personalizada autores como: Barbero y otros. (2007), se refieren a que este tipo de enseñanza se basa en la teoría del reforzamiento, según las necesidades personales; mientras que la enseñanza individualizada cultiva la iniciativa, deja al alumno la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades en su propio autoaprendizaje como centro de su proceso.

Los elementos brindados por los diferentes autores, citados con anterioridad, hacen reflexionar que si la Educación Física permite preparar físicamente al educando para un desempeño profesional que implica una actividad física determinada, para este tipo de estudiante además de ese objetivo, se debe concebir la prevención de las afecciones que provocan el trabajo mental durante la practica de los ejercicios físicos, sin descuidar otras consecuencias como las que pueden producirse por la carga mental.

Muestra y metodología

La investigación se realizó en el Campus "Blas Roca Calderío" de la Universidad de Granma; específicamente en el contexto educativo de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-

Psicología.

Se seleccionó esta institución porque es el centro educacional del nivel superior donde radican los estudiantes que cursan la carrera objeto de muestra.

Análisis de los resultados

Por otra parte, en esta carrera forma parte de la Facultad de Educación Básica (FEB), lo cual sirvió de motivación para llevar a cabo el proyecto de investigación “Perfeccionamiento de la formación inicial y permanente del profesional de la educación en los diferentes niveles educativos”, que inició en el año 2018 y concluyó en diciembre del 2019” y hoy se muestran las principales regularidades mediante este trabajo.

1. Existen limitaciones en el nivel de conocimiento teórico-metodológico por parte del docente acerca de la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico en la clase; lo que incide en la preparación de la asignatura en cuanto a la relación de lo cognitivo y lo físico, al no contextualizar los contenidos específicos a la concepción y organización del proceso de enseñanza del ejercicio físico.
2. En las tareas docentes que se diseñan para la clase de Educación Física, se promueve muy poco el abordaje teórico-metodológico de la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, en función de establecer, límites, semejanzas y diferencias con los otros contenidos propios de la asignatura.
3. Como parte de la actuación cognitiva del estudiante en la clase, se observan dificultades para el tránsito ascendente, de forma diferenciada, por los diferentes niveles de asimilación, predominando el enfoque estandarizado de las tareas docentes planteadas; lo que afecta su comportamiento ante la tarea de aprendizaje como resultante de la práctica del ejercicio físico.
4. Se constata dificultades en el estado de las cualidades psicológicas de los estudiantes antes de asumir una tarea física; y en la capacidad adaptativa cardiovascular de los estudiantes a partir de cargas de trabajo de mediana intensidad durante la realización de una actividad física.
5. Se evidencia en el desempeño cognitivo del estudiante un desconocimiento de las acciones de aprendizaje para la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, al no apropiarse de los métodos y procedimientos en el proceso de aprendizaje (construcción de nuevos conocimientos, hábitos y habilidades).
6. La organización actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física Universitaria, no promueve en el estudiante una enseñanza personalizada de auto-ejercitación del ejercicio físico como resultado de la lógica interna entre los contenidos específicos y el grado de movilización física y psicológica.

Por esta razón, se declara la necesidad de profundizar en los aspectos de orden teórico-metodológicos sobre la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, desde una mirada personalizada en la Educación Física Universitaria para los estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología, con el objetivo de explicitar el proceder metodológico en función de la posibilidad de una aplicación planificada de los contenidos específicos relación con los componentes didácticos; así como ajustes en la organización del proceso, y en los diferentes métodos y procedimientos, que garanticen el cumplimiento de los objetivos propuestos para este tipo de enseñanza.

La enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico en la clase de Educación Física Universitaria a estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología.

En el proceso de sistematización teórica sobre la definición de auto-ejercitación del ejercicio, juegan un papel fundamental, sus contradicciones, sus rasgos más comunes y su reflejo de forma general, para poder plantear que, en ninguno de estos aspectos se reconoce la significatividad de la variable “contextualización” como elemento esencialmente determinante en la clase de Educación Física Universitaria.

Se trata de que la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, vaya más allá del desarrollo de aspectos perceptivos, físico o motrices, que expresan de forma lógica la secuencia del ejercicio, de tener como esencia educativa, capacitar al estudiante para enfrentar la vida y a él mismo, para ello le plantea adquirir y comprender además, aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos, que emanan de la interrelación de los conocimientos con las habilidades motrices y las capacidades físicas que tipifican esta enseñanza.

Para concebir un proceso de enseñanza de auto-ejercitación física, es necesario dominar determinadas acciones motoras, que se organizan y funcionan en una estructura didáctica y metodológica para cada uno de los contenidos específicos, ya que como instrumentaciones ejecutoras deben ser estas las que realmente necesite el estudiante, y sus características fundamentales a partir de acciones cognitivas, físicas, coordinativas y socio afectivas; las coordinativas se refieren a las acciones físicas y motrices por la semántica de su ejecución.

Es necesario resaltar, que la Educación Física Universitaria, es la asignatura que educa al estudiante a través del movimiento (ejercicio físico); desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo-socio-afectivo y en función de una preparación para su futura profesión; de manera que, esta disciplina no puede ser vista desde una perspectiva tradicional como conocimiento puro o mera práctica de actividades físicas-deportivas; sino desde una visión que integra diversas dimensiones (bio-psico-psíquico), en la cual se incluye la enseñanza de la auto-ejercitación del

ejercicio físico como núcleo de contenido.

Como parte de las orientaciones metodológicas que se explicitan en el programa de la disciplina Educación Física Universitaria para estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología, se orienta que a la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, se dedicará un tiempo del desarrollo de la clase y que para ello se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje, que la enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se deja la oportunidad de escoger como realizar las actividades.

En cuanto a la enseñanza-aprendizaje, los conocimientos teóricos referentes a la salud deben planificarse de manera que se subdivide en varias sesiones de clase para no emplear tiempo excesivo en la impartición de la teoría. La auto-ejercitación del ejercicio físico es una herramienta pedagógica que desarrolla las habilidades y motiva a los estudiantes para la apropiación del conocimiento en las clases de Educación Física; pues como plantean Rodríguez y otros., (2016): La auto-ejercitación del ejercicio físico no responde a la enseñanza tradicional de la Educación Física porque modifica el protagonismo total del docente, en que las decisiones eran solo suyas y la función del alumno consistía en ejecutar y obedecer toda indicación acerca del lugar, momento inicial, ritmo, intervalos, etc.

Este tipo de enseñanza forma parte de los programas de Educación Física para las carreras universitarias, con la finalidad de preparar al futuro profesional mediante el desarrollo de la condición física (fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad) a través de los diferentes deportes como fútbol, atletismo, básquet entre otros, promoviendo la Cultura Física, creando hábitos hacia la práctica de la actividad físico-deportiva incidiendo favorablemente en la salud.

En el contexto de la Educación Física se debe tomar en consideración que el profesional debe estar preparado para el mundo laboral tanto a nivel físico como intelectual, en cuanto al último, el futuro profesional debe poseer conocimientos propios de la profesión y desarrollar habilidades propias de la profesión que se puedan enseñar a través de las clases de Educación Física.

Lograr conducir con éxito este tipo de enseñanza significa tomar en cuenta el diagnóstico del desarrollo real y potencial de los estudiantes de manera que se garantice el tránsito por los diferentes niveles de desarrollo cognitivo en la misma medida que se promueva la construcción de significados y sentidos que tengan en la base los procesos meta cognitivos. Ello implica, atender las características y necesidades de los sujetos que aprenden (diagnóstico) y orientarlos

hacia la búsqueda activa del conocimiento, a través de la indagación y exploración del contenido de carácter psíquico, de modo tal que propicie el desarrollo de los procesos cognitivos que intervienen en cada situación docente.

En este trabajo se asumen aspectos de orden teórico que es necesario resaltar a continuación:

Ejercicios físicos: acciones motrices que se repiten de forma sistemática y que constituyen el medio fundamental para cumplir las tareas de la actividad física. (Ruiz, 2016, p. 177).

Enseñanza personalizada: se refiere a que la instrucción se acomoda a las necesidades de aprendizaje de acuerdo con las preferencias y los intereses específicos de los diferentes estudiantes. En un entorno que está totalmente personalizado, los objetivos de aprendizaje y contenidos, así como el método y ritmo pueden variar mucho (la personalización abarca la diferenciación e individualización). (Tourón 2013, p. 203).

Los autores del presente trabajo al reflexionar sobre los criterios de (Matos & Cruz 2011, p.90), que se refieren a la construcción de la teoría en las investigaciones donde aluden al resultado de la elaboración de los constructos obtenidos en la investigación, como núcleos básicos conceptuales que se elaboran y construyen como resultado del análisis de determinados referentes teóricos que anteceden y se estructuran como argumentos necesarios, esenciales y suficientes que se distinguen por el contexto de la investigación que se realiza; toma este análisis para la reelaboración de definiciones como parte de la consideración de conceptos y categorías esenciales para fundamentar la metodología que se propone. Siendo consecuente con lo anterior, fue necesario inicialmente reelaborar algunas definiciones, las cuales constituyen base teórica de la metodología, ellos son:

Auto-ejercitación del ejercicio físico: como el grado de movilización del estado de disposición psíquica al estado de disposición física que el individuo debe realizar para ejecutar la tarea física en la clase de Educación Física Universitaria.

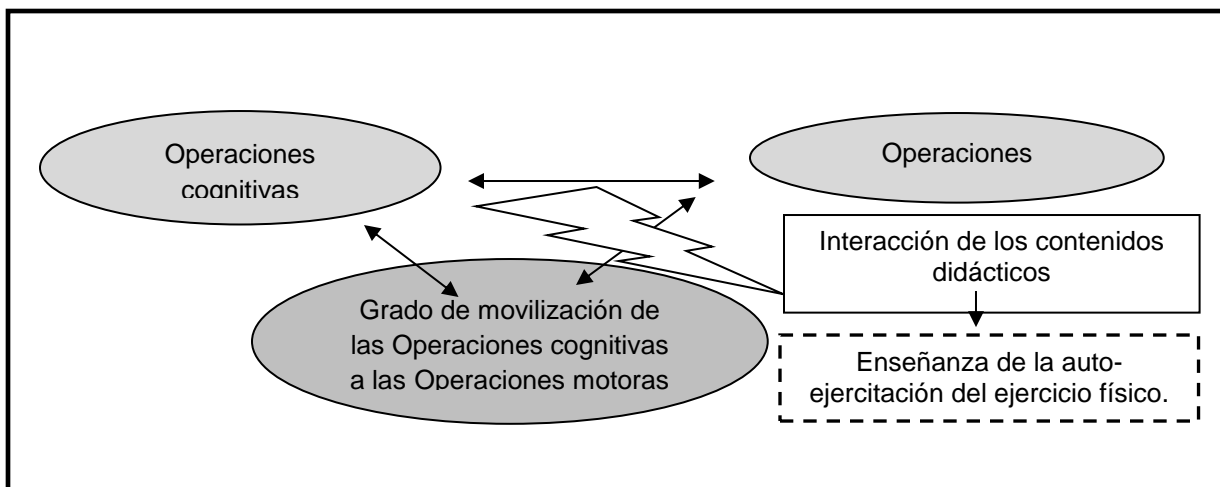
El carácter personalizado de la clase de Educación Física Universitaria en estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología permite la autogestión del aprendizaje y está en función de las necesidades personales de los estudiantes, exige por parte del profesor de una aplicación planificada de contenidos que garanticen la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para que se potencien las capacidades del organismo y mejoren en calidad de vida. Entre los objetivos instructivos se destaca la orientación hacia el rendimiento físico, la adquisición y el perfeccionamiento de conocimientos y habilidades que le permita al estudiante la auto preparación y la auto ejercitación física.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en condiciones del Plan de

Estudio "E" se le concede prioridad a la autonomía del estudiante en su gestión de aprendizaje, responsabilizándolo de su trabajo personal para lograr una auto-ejercitación. Los contenidos que se planifiquen deben incluir situaciones de procesamiento de información y toma de decisiones vinculados a aspectos de carácter físico y cognitivo.

La propia dinámica de este proceso exige la ejecución de un trabajo físico la cual cubre una doble finalidad: por una parte, conseguir los objetivos de realización; por otra, desarrollar el potencial del ejecutante. Es decir, que, a partir de la ejecución de la tarea física, el individuo puede desarrollar sus capacidades. En estos términos no suele hablarse del trabajo físico como una "carga".

Normalmente este concepto tiene una connotación negativa y se refiere a la incapacidad o dificultad de respuesta en un momento dado, es decir, cuando las exigencias de la tarea sobrepasan las capacidades del trabajo; en este sentido la carga física viene determinada por la interacción entre el nivel de exigencia de la tarea (esfuerzo requerido, ritmo, condiciones ambientales) y el esfuerzo intelectual. El grado de movilización que el individuo debe realizar para ejecutar la tarea física, los mecanismos físicos y mentales que debe poner en juego determinarán la auto-ejercitación del ejercicio físico.



Este trabajo conlleva siempre exigencias físicas y mentales, pero a nivel teórico, para favorecer el análisis, se diferencia el trabajo físico del trabajo mental según el tipo de actividad que predomine; si el trabajo es predominantemente muscular se habla de "carga física", si, por el contrario, implica un mayor esfuerzo intelectual hablaremos de "carga mental". La disminución del esfuerzo muscular va asociada en muchos casos a un aumento de la información que se maneja.

La carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse ante la solución de una tarea docente mediado por el ejercicio físico; dicho de otro modo, un trabajo

intelectual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad cognitiva.

Si la realización de una tarea de aprendizaje implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo al límite de nuestras capacidades, es decir, si la cantidad de esfuerzo que se requiere excede la posibilidad de respuesta de un estudiante, puede dar lugar a fatiga mental; esta se traduce en una serie de disfunciones físicas y psíquicas, acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y una disminución del rendimiento durante la práctica del ejercicio físico.

Todo esto presupone que el desarrollo físico de un individuo en general y, en particular el desarrollo de sus períodos sensitivos, están sujetos en primer lugar, a la capacidad y potencialidades genéticas heredadas, pero que para obtener su pleno desarrollo necesitan de la interacción correcta y adecuada del medio externo, de ahí la conclusión parcial de que, lo primario es el potencial genético de un sujeto, pero que se debe estimular ese potencial con influencia pedagógica, pues solo así la semilla (individuo) puede germinar sus frutos (desarrollo íntegro y óptimo).

Por otro lado, una condición genética óptima no desarrollada es una condición perdida, por lo que dialécticamente se puede afirmar que los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas como momento transitorio en la evolución, crecimiento, maduración biológica y desarrollo de un individuo, están condicionadas por ciertas propiedades de orden bio-psíquico, cuya esencia se manifiesta en una aceleración de crecimiento de determinadas potencialidades psicológicas y físicas que, para su crecimiento íntegro requieren de procesos de estimulación pedagógica (Calderón, Zamora, y Medina , 2017).

Lo anterior se traduce en que la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico no es más que la aplicación planificada de contenidos que garantizan la práctica individual y sistemática del ejercicio para potenciar las capacidades del organismo con la finalidad de favorecer la salud y mejorar la calidad de vida del estudiante; a este tipo de enseñanza se le dedicará un tiempo del desarrollo de la clase y para enseñar como auto ejercitarse se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La auto-ejercitación se apoya además en la enseñanza personalizada que está basada en el reforzamiento según las necesidades personales de los estudiantes; la finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la auto-ejercitación sin necesidad de un profesor para ejercitarse.

El docente juega un papel fundamental en lo educativo y lo instructivo. En lo educativo centra su atención en: desarrollar intereses hacia esta esfera de estudio, a potenciar valores vinculados con la actividad independiente y al desarrollo del hábito de práctica sistemática del ejercicio físico. Este proceso de enseñanza en el contexto universitario, en un primer momento (nivel reproductivo), implica el conocer y saber; en un segundo momento el hacer: el hacer y saber hacer (nivel productivo); y en un tercer momento aplicar y crear; exige el tránsito obligado por los diferentes niveles de asimilación, expresando el dominio del contenido que se aspira alcanzar en un estudiante (Álvarez, L. 2016).

Análisis de los resultados

En el proceso de sistematización teórica sobre la definición de auto-ejercitación del ejercicio, desde un enfoque personalizado, juegan un papel fundamental, sus contradicciones, sus rasgos más comunes y su reflejo de forma general, para poder plantear que, en ninguno de estos aspectos se reconoce la significatividad de la variable “contextualización” como elemento esencialmente determinante en la clase de Educación Física Universitaria.

Se trata de que la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico, vaya más allá del desarrollo de aspectos perceptivos, físico o motrices, que expresan de forma lógica la secuencia del ejercicio, de tener como esencia educativa, capacitar al estudiante para enfrentar la vida y a él mismo, para ello le plantea adquirir y comprender además, aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos, que emanan de la interrelación de los conocimientos con las habilidades motrices y las capacidades físicas que tipifican esta enseñanza.

Para concebir un proceso de enseñanza de auto-ejercitación física, es necesario dominar determinadas acciones motoras, que se organizan y funcionan en una estructura didáctica y metodológica para cada uno de los contenidos específicos, ya que como instrumentaciones ejecutoras deben ser estas las que realmente necesite el estudiante, y sus características fundamentales a partir de acciones cognitivas, físicas, coordinativas y socio afectivas. Las coordinativas se refieren a las acciones físicas y motrices por la semántica de su ejecución.

Respecto a la importancia del comportamiento del estudiante en la auto-ejercitación del ejercicio; resulta interesante resaltar, que la presente investigación a puesto de manifiesto la importancia de la dimensión psicológica y física en una unidad de acción motora ante cada tarea docente en la clase; y más específicamente, de los comportamientos de autorregulación durante el aprendizaje; el concepto de auto-ejercitación física incluye tanto el nivel cognitivo-motivacional-afectivo; como el nivel instrumental del comportamiento ante la realización de cada actividad física.

El carácter contextualizado implica ampliar las potencialidades de los estudiantes, sus posibilidades cognoscitivas, afectivas y valorativas; no es sólo apropiarse de nuevos contenidos, sino ampliar, consolidar, generalizar y, en ocasiones, incorporar nuevas vías de solución. La auto-ejercitación del ejercicio es estratégico, planificado y controlado por los propios estudiantes, bajo la orientación del profesor.

El enfoque personalizado se refiere a concebir al estudiante dentro de sus procesos de aprendizaje como un sujeto único, original con una determinada historia personal, que el profesor necesita conocer para formar integralmente a ese estudiante, entraña reconocer a este estudiante como sujeto activo crítico, consciente y reflexivo que se incluya en un proceso de autoayuda que lo conduzca a cooperar activamente en su enseñanza.

Desde esta mirada, la enseñanza de la auto-ejercitación del ejercicio físico transita conforme a la dinámica entre la dimensión nivel de disposición psicológica y la dimensión del nivel de disposición físico con síntesis en la naturaleza contextual del contenido. La integración de estos contenidos, según los diferentes niveles de profundización y sistematización logrados, se construye a partir de las interacciones e interdependencias establecidas entre los conocimientos, habilidades y valores estructurados en torno a los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

Estos son núcleos de contenido que estructuran y expresan los nexos causales entre las categorías, leyes y principios, así como las teorías de una y otra ciencia en la contextualización del contenido, al explicar e interpretar los procesos sobre todo el objeto de la profesión de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología y en correspondencia con la complejidad de las ciencias que estudia.

Sin embargo, la formación del profesional de esta carrera no se limita solo a los contenidos contextualizados, pues con ellos no se consiguen todas las exigencias metodológicas de la disciplina Educación Física; se necesita además, del carácter sistémico e integrado de los contenidos como parte de su sistematización; lo que hace posible un proceso de enseñanza-aprendizaje en el cual los profesores enseñan a los estudiantes actividades variadas para la auto-ejercitación del ejercicio en el cual prime su carácter personalizado.

Conclusiones

El carácter personalizado de la Educación Física en el nivel superior debe promover la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico y el autocontrol en el estudiante como elementos activos y autorreguladores dentro de su propio proceso de aprendizaje, permite potenciar el tránsito hacia la independencia cognoscitiva y posibilitar el desarrollo de aprendizajes a lo largo de toda la vida.

El profesor debe convertirse en un mediador del proceso de enseñanza- aprendizaje, en la búsqueda y aplicación de estrategias efectivas para este tipo de enseñanza, además de concebir el proceso a partir del diagnóstico de los estudiantes, propiciar la evaluación grupal y la autoevaluación y orientar a los estudiantes en el enfrentamiento de los retos que exige una enseñanza cada vez mas personalizada como exigencia del Plan de estudio "E".

Los requerimientos y orientaciones metodológicas para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico que se proponen constituyen sin dudas un avance en el contexto de la Educación Física Universitaria en la medida que le permita al estudiante trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se le deja la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades.

Referencias bibliográficas.

- Álvarez, L. (2016). *La formación profesional del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología para la orientación grupal*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Holguín. Cuba
- Conde, J. (2011). *La interacción de la carga de trabajo física y mental en la precepción de la fatiga física durante y después de la realización de un ejercicio físico*. Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". La Habana. Cuba.
- Calderón, G., Zamora, R., & Medina, G. (2017). *La Educación Superior en el contexto de la globalización*. Revista Universidad y Sociedad, 9(3).
- Báez, A. (2015). *La Autorregulación en la Educación Física*. Tesis en opción del grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad Cultura Física. Universidad de Granma, Cuba.
- Barbero, J., y otros. (2007). *La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física*. Unidad didáctica: Aprendo Shuttleball a mi ritmo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Educación Física y Deportes.com/ Revista Digital.
- Rodríguez, F. (2008). *Sobre la evolución de la educación física en diferentes planes de estudio*. Conferencia. Dpto. Educación Física. Universidad de Camagüey. Cuba.
- Ruiz, A. (2016). *Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar* (5ª ed.). La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez, M., y Almirall, P. (2013). *Programa multidisciplinario para evaluar las exigencias mentales*. Revista cubana de Salud y Trabajo. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

- López, A. (2003). *El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- López, A., y otros. (2006). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Matos, E. y Cruz (2011). *La práctica investigativa, una experiencia en la formación doctoral en Ciencia Pedagógicas*. Santiago de Cuba, Cuba: Ediciones UO, Ministerio de Educación Superior de Cuba (MES), p.90.
- Ministerio de Educación Superior. (2017). *Plan de Estudio E. Disciplina Educación Física*. La Habana, Cuba.
- Tourón, J. (2016). *Personalización, Diferenciación, Individualización. ¿Conoces las diferencias? Diferenciación Educativa*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.